



食と栄養のたより



新しい年を迎えるこの時季は、みなさん一年が終わることに安堵し、新しい年の健康を願うことと思います。

長寿国といわれる日本人の平均寿命は、男性 81.25 歳、女性 87.32 歳で世界の中でも上位となっています。

厚生労働省は、日本人の長寿を支える「健康な食事」について次のように示しています。

日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の智慧によってはぐくまれてきた食文化の良さがあります。

「健康な食事」の実現のためには、こうした日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、健康や栄養バランス、おいしさや楽しみをともなっていることが大切です。

このイラストは、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**の推奨のためのシンボルマークです。

黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」を表現しています。

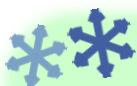
皆様の食事づくりや食べる場面で役立つよう作られました。



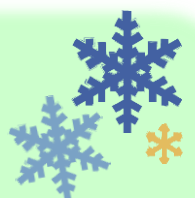
日本の伝統「年越しそば」「おせち料理」は、まさに長寿を願う伝統料理と言えます。現代の私たちの食事は、このような日本特有の伝統が薄れつつありますが、長く受け継ぎたいものです。

当院では、入院中の患者様に行事食の提供を行っています。

〈大晦日〉年越しそば（左） 〈正月〉天ぷら（中央）と刺身（右）



「長寿」のための食生活 ～食生活指針の一部より～



1. 食事を楽しみましょう（毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう）
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 適度な運動とバランスのよい食事で適正体重の維持を
(高齢者の低栄養に気をつけましょう)
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
5. ごはんなどの穀物をしっかりと
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて（動物性と植物性の脂肪バランスが大切）